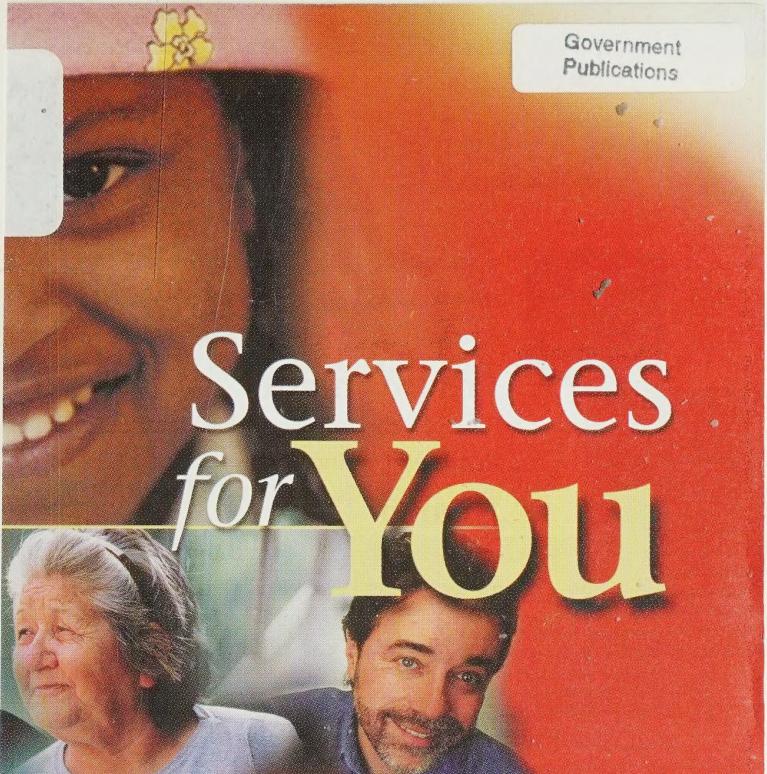


CA1
-2013

GOVT

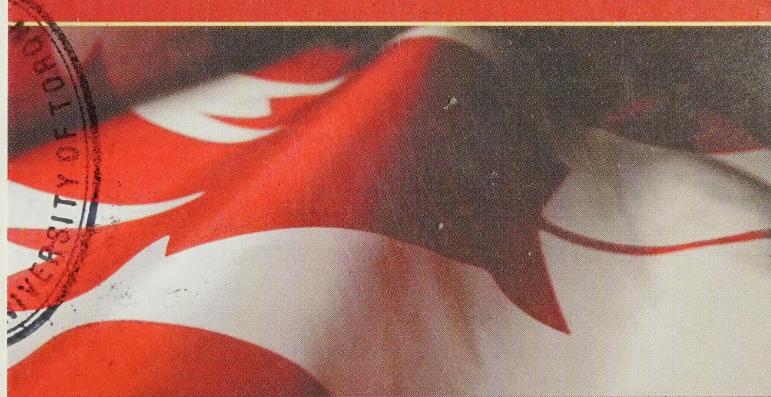
Government
Publications

Government
Publications



Services *for* You

overnment of Canada Services in



ment
da Gouvernement
du Canada

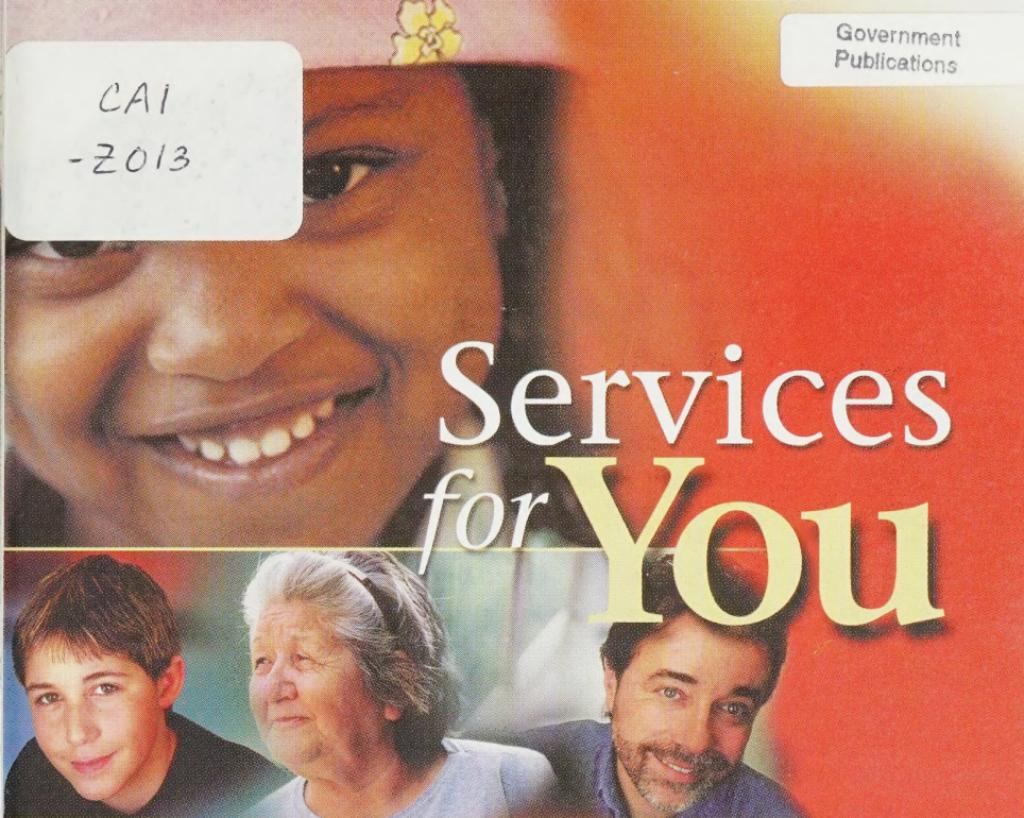
Canada



Digitized by the Internet Archive
in 2021 with funding from
University of Toronto

<https://archive.org/details/31761114653546>

CAI
-2013



Services *for* You

Guide to Government of Canada Services in
Ontario



Government of Canada Gouvernement du Canada

Canada

Table of contents



Children

How to keep your children active and healthy	4
Education savings grant, a gift for the future	4

Environment

How you can take positive action on climate change	5
Help your community protect the environment	6

Health

Get the support you need to quit smoking	6
Easier access to health care for First Nations communities	7
Preventing falls can protect your good health	8

Immigration

Get your new life in Canada off to a good start	9
For permanent residents who travel abroad	9

Security

Frequent travelers to the U.S. can save time at border	10
--	----

Support for business

Self-employment benefit can make your business a reality	10
Program helps you create new products and services	11

Volunteer and career opportunities

Help fellow Ontarians at tax time	12
Serving Canada and the world	12
Your chance to explore and experience Canada	13

■ Canada's New Health Care Accord	14
■ Contact the Government of Canada	15

Printing and distribution cost: 33¢ per unit



Introduction

Government of Canada services are designed to meet your changing needs. This guide, *Services for You*, describes a few of these services, how they work and how you can access them. It has seven sections. Each deals with individual needs or areas of common concern.

- Topics are in **bold**.
- Titles of booklets and pamphlets appear in *italics*.
- Toll-free telephone numbers and Web sites are provided at the end of each description.
- A detachable list of toll-free telephone numbers and Web sites for other frequently used services is provided at the end of the guide.



We encourage you to keep *Services for You*. If your needs change, it will help you find the right service.

About other services

To find out about other Government of Canada services:

- Call 1 800 O-Canada (1 800 622-6232), the Government of Canada information service;
- Visit the Government of Canada main Web site: canada.gc.ca

This guide is also available in large print, on audio cassette, in Braille and on computer diskette by calling 1 800 O-Canada.

Children

How to keep your children active and healthy

Keeping your children active is the best way to help them stay healthy. Studies show that more than half of children and youth in Canada are not active enough. As a result, many young people suffer from childhood obesity. This increases their risk of health problems such as heart disease and diabetes.

Order your copy of *Canada's Physical Activity Guide for Children* and *Canada's Physical Activity Guide for Youth*. Both booklets offer tips to keep your kids active.



1 866 225-0709 (toll-free)
 www.hc-sc.gc.ca/hppb/paguide



Education savings grant, a gift for the future

When you decide to open a Registered Education Savings Plan for a special child in your life, you give them a gift for the future. The **Canada Education Savings Grant** will contribute up to \$400 per year by depositing 20 cents for every dollar you invest in a Registered Education Savings Plan, until your child turns 17.

This government support could add up to \$7,200 by the time your child is ready to go on to post-secondary studies.

1 888 276-3624 (toll-free)
 www.hrdc.gc.ca/cesg

Environment

How you can take positive action on climate change

Climate change affects our health, environment and economy. By using less energy, we can reduce the greenhouse gas emissions that contribute to climate change. Here are a few simple ways we can save energy every day:

- Turn off lights, appliances, televisions and computers when not needed.
- Seal leaks around doors and windows.
- Check the EnerGuide label when buying a new appliance.
- Turn off your vehicle whenever possible. Letting your vehicle run for just 10 seconds uses more fuel than restarting your engine.
- Lower your thermostat at night or when you're not at home.
- Take the bus. One full bus takes 40 vehicles off the road. That saves fuel and reduces carbon dioxide emissions and pollutants.
- Use compact fluorescent bulbs. They last longer and use 75% less energy.
- Clean or replace your furnace filter regularly.
- Install low-flow shower heads.
- Fix leaky faucets.



1 800 O-Canada



www.climatechange.gc.ca

Help your community protect the environment

Want to get your community involved in cleaning up the environment? Help is available through the **EcoAction Program**. The program supports projects that protect the environment. If your non-profit group has an environmental project in mind, contact EcoAction.



1 800 661-7785

www.ec.gc.ca/ecoaction

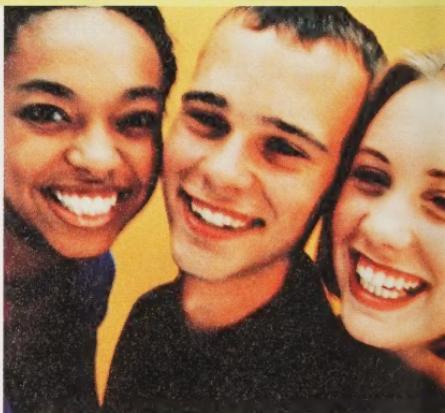
Restoring watersheds in the Toronto area

More than 500 volunteers helped restore eight watersheds and 12,000 hectares of public land in the Greater Toronto area. The volunteers, from dozens of communities in the area, spent more than 2,000 hours planting 20,000 native trees.

Health

Get the support you need to quit smoking

Students at Ontario colleges and universities are getting the help they need to quit smoking. The **Leave the Pack Behind** program brings students, health professionals, researchers and



administrators together to help smokers kick their deadly habit.

☎ 1 866 318-1116 (toll-free)
✉ www.gosmokefree.ca

Leave the Pack Behind is one of many projects that Health Canada supports to help you go smoke free. Whether you're a light or heavy smoker, Health Canada offers:

- step-by-step quick quit tips;
- information on how to quit, build your motivation and even deal with people who nag you to stop smoking; and
- quit-smoking e-mails to support you through the process.



Easier access to health care for First Nations communities

Until recently, residents of the northern Ontario community of Poplar Hill had to fly as far as Winnipeg to receive medical treatment. Many had to travel with an Ojibway interpreter. Now, thanks to a video connection, many of those patients can see a medical specialist without leaving their community. The program reduces travel time, health costs and patients' stress.

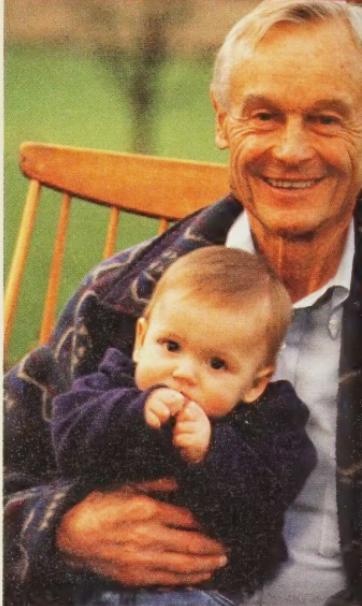
The Poplar Hill project is one of five **telehealth programs** bringing health care closer to northern Ontario First Nations communities. Local residents are trained to communicate with doctors and patients and to carry out simple procedures such as examining ears and reading X-rays. Find out how information technologies are helping remote communities.

☎ 1 800 575-9200
✉ <http://smartcommunities.ic.gc.ca>

and click on "12 Projects" in the top menu, then on "Ontario"

Preventing falls can protect your good health

As a senior, you know good health is important to your independence. One of the best ways to protect your quality of life is to **prevent falls**. Falls are responsible for most injuries among seniors and almost half of nursing home admissions. *You Can Prevent Falls!* is a series of fact sheets that explains what can be done to maintain seniors' quality of life. *You Can Prevent Falls!* is aimed at seniors, veterans, families and caregivers.

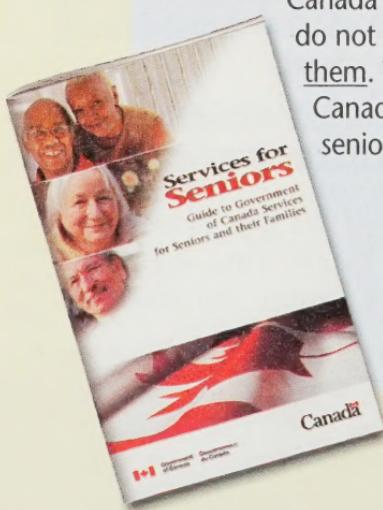


1 800 O-Canada

www.hc-sc.gc.ca/seniors-aînes
and click on "Publications,"
then on "F" in the A-Z index

Don't forget to apply for seniors' benefits

Canada Pension Plan and Old Age Security benefits do not start automatically. You must apply for them. To learn more about Government of Canada services for seniors and soon-to-be seniors, order a copy of *Services for Seniors*.



1 800 O-Canada

canada.gc.ca
and click on "Services for Canadians," then on "Seniors"

Immigration

Get your new life in Canada off to a good start

There's a lot to do if you're new to Canada. You have to find a place to live, get a job and enrol your children in school. You need to apply for a health card and find a doctor. Find the information you need in the booklet: *Welcome to Canada: What You Should Know*. This guide describes all the services available to newcomers to Canada—even where to find free language classes in your community.



1 800 O-Canada

www.cic.gc.ca

and click on "After You Arrive"



For permanent residents who travel abroad

Starting December 31, 2003, you will need a permanent resident card to re-enter Canada if you travel abroad. This new card will replace your IMM 1000 form.

1 800 255-4541

www.cic.gc.ca

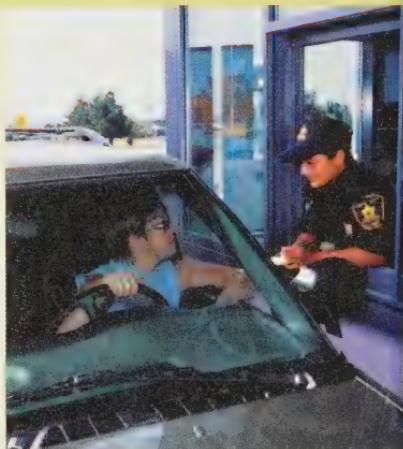
and click on "After you Arrive"

Security

Frequent travelers to the U.S. can save time at border

If your business takes you to the U.S. more than three times a month, you can reduce the time you spend at border crossings. The NEXUS system gives low-risk, pre-approved travelers access to dedicated lanes.

The NEXUS service costs \$80 once every five years. And because NEXUS is a joint Canada-U.S. program, the one fee covers both countries.



1 866 639-8726 (toll-free)

www.ccra.gc.ca/nexus

Support for business

Self-employment benefit can make your business a reality

If you're unemployed, are eligible for employment insurance and want to start a business, help is available through the **Self-employment benefit**.

It can provide financial support, planning assistance and mentoring to help you get your business up and running.

1 800 206-7218

www.hrdc.gc.ca

and click on "Grants and Contribution" in the left menu, then on "Unemployed Persons" and "Self-Employment".

Program helps you create new products and services

The National Research Council Industrial Research Assistance Program helps small- and medium-sized businesses create new products and services. In Ontario, the program has 60 advisors who will visit you on-site to help you turn your good idea into reality.

 **1 877 994-4727 (toll-free)**

 <http://irap.nrc.gc.ca>

SuperBowl idea attracts new fans

With the support of the Industrial Research Assistance Program, Eric Robinson turned his idea into a 40-person company. Eric, from Shallow Lake, is the owner of Superior Plastics International. The company created a blue plastic livestock watering system called the SuperBowl. It is generally regarded as the most energy-efficient watering system of its kind.



Volunteer and career opportunities

Help fellow Ontarians at tax time

If you know the difference between a tax credit and a tax refund, and you're handy with a calculator, you can help others with their income tax returns. Through the **Community Volunteer Income Tax Program**, you'll receive free training and helpful reference materials to help you help others.

 **1 800 959-8281**

 www.ccra.gc.ca/volunteer

Call today to find out how you can volunteer for the program. If you feel you need help preparing your tax return, call to see if you're eligible for assistance.

Serving Canada and the world

You can save lives, contribute to world peace and help people in need through a **career in the Canadian Forces**. The Canadian Forces Base in Trenton is home to one of Canada's main search-and-rescue operations.

Canada's military vital to world peace

HMCS Toronto is one of the Canadian warships that have been serving in the Arabian Sea as part of the anti-terrorism campaign. The ship recently seized a two-tonne shipment of illegal drugs with a street value of some \$72 million. HMCS Toronto helps the Canadian Forces fulfill their commitment to world peace, stability and human security.

Members of this busy emergency response team save lives almost every day. Canadian Forces members are also active in national security, disaster relief and emergency preparedness. The Canadian military offers more than 100 different career choices.



1 800 856-8488

www.recruiting.forces.gc.ca

Your chance to explore and experience Canada

Get to know Canada and yourself better by experiencing life in another part of Canada.

Exchanges Canada offers two exciting programs to help you learn more about yourself and your country.

Youth Exchanges Canada pairs Canadians aged 11 to 18 across the country. You'll help organize the exchange, do the research on your twin community, help raise funds and plan activities.

Youth Forums Canada brings people under 30 together in a Canadian community for at least five days. Your time will be dedicated to studying and discussing national institutions and issues of national interest.

In most cases, the Government of Canada will pay your travel costs.

The experience of a lifetime

Encouraged by his first experience with Exchanges Canada, a young Ontarian says he'd love to do it all over again. "Exchanges Canada is an excellent program," he says. "If I get another chance for an exchange, I won't miss it. I think it's good for young people to know about more than their own culture and to see new people."

1 800 O-Canada

www.exchanges.gc.ca

Canada's New Health Care Accord

Recently, the Prime Minister and the provincial Premiers reached an agreement about sustaining and reforming Canada's treasured health care system. To make that agreement a reality, the Government of Canada is increasing federal funding for health care by \$34.8 billion over the next five years.

The Accord reinforces the five key principles of the *Canada Health Act* and it provides increased support for existing health care services across the country.

Equally important, it seeks and finances change – for the better:

- better access to appropriate primary health care providers on a 24-7 basis, reducing pressures on emergency departments;
- improved home-care services and coverage against catastrophic drug costs;
- a compassionate care benefit, through employment insurance, for those who need to take time off work temporarily to support a gravely ill family member;

- new diagnostic and medical equipment, to shorten waiting lists and speed up treatments;
- secure electronic patient records, to avoid repetitive and time-consuming paperwork;
- more science and innovation at research hospitals;
- special attention will be paid by federal, provincial and territorial governments to the health needs of Aboriginal peoples.

The Accord also provides for the creation of a Health Council to report regularly to all Canadians on the quality of their health care system. Citizens and taxpayers have a right to know how health dollars are being spent and how health reforms are being implemented.

For more Health Care Accord information:

- 1 800 O-Canada
(1 800 622-6232)
TTY 1 800 465-7735
- canada.gc.ca

Contact the Government of Canada— It's easy



Here's a list of other frequently used services:

- **Business Service Centres** 1 888 576-4444
- **Canadian Tourism Commission** 1 888 456-3333
- **Child Tax Benefit** 1 800 387-1193
- **Customs** 1 800 461-9999
- **Education Savings Grants** 1 888 276-3624
- **Employment Insurance** 1 800 206-7218
- **Goods and Services Tax Credit** 1 800 959-1953
- **Immigration**
 - Montreal: (514) 496-1010
 - Toronto: (416) 973-4444
 - Vancouver: (604) 666-2171
 - Elsewhere in Canada: 1 888 242-2100
- **Passports** 1 800 567-6868
- **Pensions** 1 800 277-9914
- **Savings Bonds** 1 800 575-5151
- **Social Insurance Number** 1 800 206-7218
- **Taxes** 1 800 959-8281

Find the Government of Canada on the Web—

It's easy



Other useful Government of Canada Web sites include:

- **Business Service Centres** www.cbsc.org
- **Canadian Tourism Commission** www.travelcanada.ca
- **Contracts Canada** contractscanada.gc.ca
- **Culture and Heritage** www.canadianheritage.gc.ca
- **Employment Opportunities** www.jobbank.gc.ca

Information on Government Services Renseignements sur les services du gouvernement du Canada



1 800 O-Canada (1 800 622-6232)
TTY • ATS : 1 800 465-7735
canada.gc.ca

Service Canada Access Centres
Centres d'accès Service Canada

Canada 

- **Health Information** www.canadian-health-network.ca
- **Immigration** www.cic.gc.ca
- **Natural Resources** www.nrcan.gc.ca
- **Pensions** www.hrdc.gc.ca/isp
- **Public Service Commission of Canada** www.psc-cfp.gc.ca
- **Taxation and Customs** www.ccra.gc.ca
- **Travel Assistance for Canadians Abroad** www.voyage.gc.ca
- **Weather** www.weatheroffice.ec.gc.ca
- **Youth Employment Strategy** www.youth.gc.ca

Your opinion is important to us

Did you find this publication useful?

Very Somewhat Not very

Would you like to know more about:

- health
- the environment
- programs for families
- programs for youth
- programs for seniors

If you would like to be kept aware of Government
of Canada services, please complete:

Name / Nom _____
Address / Adresse _____
City / Ville _____ Province _____
Postal Code / Code postal _____

The personal information you provide will be used for the sole purpose of sending you additional information on
Government of Canada services. It will be protected under the *Privacy Act* and will be held in personal information bank
COM PPU 010./ Ces renseignements personnels ne seront utilisés que pour vous faire parvenir des renseignements sur les
services du gouvernement du Canada. Ils seront protégés en vertu de la *Loi sur la protection des renseignements personnels* et
figureront dans le fichier de renseignements personnels COM PPU 010.

Votre opinion est importante

La présente publication vous a-t-elle été utile?

Très utile Assez utile Pas très utile

Aimeriez-vous en savoir plus concernant :

- la santé
- l'environnement
- les programmes à l'intention des familles
- les programmes à l'intention des jeunes
- les programmes à l'intention des personnes âgées

Si vous désirez être tenu au courant de nos services,
prière de fournir l'information suivante :

CANADA POSTES
POST CANADA

Postage Paid
if mailed in Canada
Business Reply Mail
réponse d'affaires

4644999
01



1000013348-K1G3H8-BR01

COMMUNICATION CANADA
PO BOX 8320 STN T CSC
OTTAWA ON K1G 9Z9

COMMUNICATION CANADA
CP 8320 SUCC T CSC
OTTAWA ON K1G 9Z9

- Commission de la fonction publique du Canada www.psc-cfp.gc.ca
- Conditions météorologiques www.meteo.ec.gc.ca
- Contrats Canada www.contractscanada.gc.ca
- Culture et patrimoine www.patrimoinecanadien.gc.ca
- Immigration www.cic.gc.ca
- Impôts et douanes www.adrc.gc.ca
- Informations-santé www.reseau-canadien-sante.ca
- Possibilités d'emploi www.guichetemploiis.gc.ca
- Ressources naturelles www.jnccan.gc.ca
- Stratégie emploi jeunesse www.jeunesse.gc.ca

Canada

	1 800 O-Canada (1 800 622-6232)
	ATS • TTY : 1 800 465-7735
	Centres d'accès Service Canada
	Service Canada Access Centres
	Centres d'accès Service Canada
	Service Canada
	Services du Gouvernement canadien
	Sur les services du Gouvernement

- Assistanat à l'étranger www.voyage.gc.ca
- Centres de services aux voyageurs www.rccsc.org
- Commission canadienne du tourisme www.voyagecanada.ca
- Entreprises du Canada www.ricsecc.org
- Gouvernement du Canada www.gouvernement.canada.ca
- Réseignements www.information-canada.gc.ca

Voice d'autres sites Internet utiles :



C'est facile
Visitez le gouvernement du Canada sur Internet —

■ Assurance-emploi	1 800 808-6352
■ Centre de services aux entreprises	1 888 576-4444
■ Commission canadienne du tourisme	1 888 234-3666
■ Crédit pour taxe sur les produits et services	1 800 959-1954
■ Douanes	1 800 959-2036
■ Immigration	1 (514) 496-1010
■ A Montréal :	(416) 973-4444
■ A Toronto :	(604) 666-2171
■ A Vancouver :	1 888 242-2100
■ Numéro d'assurance sociale	1 800 808-6352
■ Obligations d'épargne	1 800 575-5151
■ Passports	1 800 567-6868
■ Pensions	1 800 277-9915
■ Prestation fiscale pour enfants	1 800 387-1194
■ Subventions énergie-études	1 888 276-3624
■ Taxes	1 800 959-7383

Voici une liste pratique de numéros de téléphone utiles :



C'est facile

Contactez le
gouvernement du Canada —

Nouvel accord sur les soins de santé

- d'offrir de l'équipement
- diagnostique et médical pour réduire les listes d'attente et accélérer les soins ;
- de créer des dossier médicaux électroniques des patients, et ainsi diminuer la paperasse ;
- de favoriser l'innovation et la science dans les hôpitaux universitaires ;
- de porter une attention spéciale aux besoins des Autochtones.
- L'accord prévoit aussi la création d'un Conseil de la santé qui fera rapport régulièrement à tous les Canadiens et les Canadiens de l'est du système de santé.
- Les citoyens et les contribuables ont le droit de savoir comment leur argent est dépensé et de quelle façon la refonte est mise en oeuvre.

L'accord renforce les cinq principes de la Loi canadienne sur la santé et accroît le soutien offert aux services de soins de santé actuels partout au pays.

L'accord favorise et finance aussi le changement, afin :

- d'améliorer l'accès aux professions de la santé 24, sept jours par semaine, et d'éliminer les débordements vers les services d'urgence ;
- d'améliorer les soins à domicile et la protection contre les coûts exorbitants des médicaments ;
- et la protection contre les coûts humantitaire, dans le cadre de l'assurance-emploi, aux personnes qui doivent quitter temporairement leur emploi pour prendre soin d'un proche gravement malade ;

Le Premier ministre du Canada et les premiers ministres provinciaux se sont entendus récemment pour soutenir et reformer notre système de santé. Pour faire de cet accord une réalité, le gouvernement du Canada a augmenté le financement accorder aux soins de santé de 34,8 milliards de dollars au cours des cinq prochaines années.



www.adrc.gc.ca/nexus

1 866 639-8726 (sans frais)

Si vous allez aux É.-U., plus de trois fois par mois, vous pourrez gagner du temps à la frontière. Le système NEXUS réserve des voies aux voyageurs à accès pré-approuvé et à faible risque. Les frais de ce service sont de 80 \$ pour cinq ans. Ces frais couvrent deux directions puisque NEXUS est un programme conjoint avec les É.-U.

Gagnez du temps à la frontière américaine

Sécurité

Canadiens», puis sur « Les aimés » et cliquez sur « Services pour les

 canada.gc.ca
 **1 800 O-Canada**



pour les aimés.

Canada pour les aimés et ceux qui le servent bientôt, commandez le guide Services plus sur les services du gouvernement du vous parviennent pas automatiquement. Vous devrez en faire la demande. Pour en savoir Canada et de la Sécurité de la vieillesse ne aux paiements du Régime de pensions du

Le savez-vous?

la lettre « E » dans l'index de A à Z. et cliquez sur « Publications », puis sur

 www.hc-sc.gc.ca/seniors-aines
 **1 800 O-Canada**

aux aimés, aux anciens combattants, à leurs familles et à ceux qui oeuvrent auprès d'eux.

Évitez les chutes! Commandez les feuilles d'information Voulez-vous prévenir les chutes.

La moitié des admissions dans les foyers. Les chutes sont aussi la cause de près de deux fois plus part des blessures chez les personnes âgées. Elles sont également la déterioration de leur santé. Les chutes représentent la dépendance et la déterioration de leur qualité de vie dépend de leur bonne santé. Les aimés savent que leur qualité de

Les chutes chez les aimés



Ce programme n'est qu'un des nombreux moyens que Sainte Camada utilise pour aider les gens à cesser de fumer. Que vous soyez un gros fumeur ou un fumeur occasionnel, Sainte Camada offre :

- des conseils pratiques, étape par étape ;
- de l'information sur la façon de cesser de fumer, d'accroître votre motivation et même de faire face à ceux qui n'arrivent pas de vous en parler ;
- des messages électroniques pour vous encourager.

Des soins de santé à la portée des Premières nations



Le projet de Poplar Hill est l'un des cinq programmes de télé-medecine qui rapprochent les soins de santé des Premières nations comme l'examen des oreilles et la lecture des radiographies. Les médecins et les patients pour qui ils puissent communiquer avec formation aux résidents pour faire certaines tâches simples dans le nord de l'Ontario. Ces programmes donnent aussi de la santé qui rapprochent les soins de santé des Premières nations de Poplar Hill est l'un des cinq programmes de télé-medecine qui rapprochent les soins de santé des Premières nations de Poplar Hill dans le nord de l'Ontario dévient prendre l'avion partout jusqu'à Winnipeg pour recevoir des soins médicaux. Certains deviennent même être accompagnés d'un interprète oujibwe. Grâce à un branchement par vidéo, plusieurs peuvent maintenant consulter un médecin spécialiste sur place. Cela permet de réduire les déplacements, les couts et le stress chez les patients.

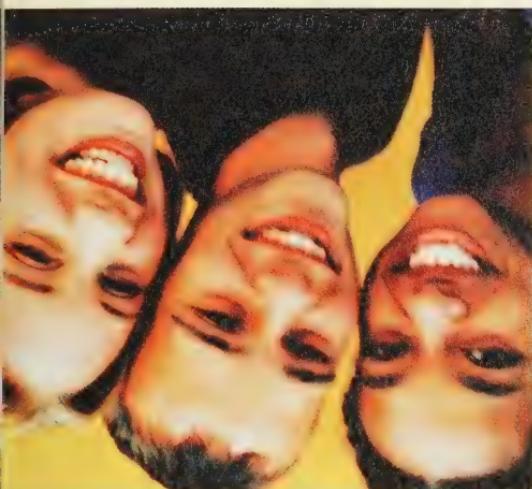
Renseignez-vous sur les fagons dont les technologies de l'information aident les communautés rurales.

■ **1 800 575-9200**

■ **http://collectivitesingenieries.ici.gc.ca**

et cliquez sur « 12 projets » dans le menu du haut, puis sur « Ontario »

Pour cesser de fumer
Des étudiants des collèges et universités de l'Ontario ont décidé de cesser de fumer avec l'aide du programme Leave the Pack Behind. Ce programme rassemble étudiants, professionnels et administrateurs pour aider de la santé, cherchent à arrêter la cigarette.



Santé

et cliquez sur « Après votre arrivée »

www.cic.gc.ca

1 800 255-4541

Pour les résidents permanents qui voyagent à l'étranger A parti du 31 décembre 2003, vous aurez besoin d'une carte de résident permanent pour rentrer au Canada, si vous voyagez à l'étranger. Cette nouvelle carte remplace la carte fiscale relative au droit d'établissement (IMM 1000).



de langue gracieuse.
ou obtenez des cours
et vous indiquez aussi
aux nouveaux arrivants
services offerts
beaucoup de renseignements. Elle décrit tous les
Canada : Ce que vous devriez savoir vous fournira
trouver un médecin. La publication Bienvenue au
faire une demande de carte d'assurance-santé et
inscrire vos enfants à l'école. Vous devrez aussi
vous faut trouver un logement, un emploi et
Vous êtes nouveaulement arrivée au Canada ? Il
nouveaux arrivants au Canada
Un bon départ pour les



plus de 2 000 heures à planter 20 000 arbres.
région métropolitaine de Toronto. Ils ont passé
12 000 hectares de terres publiques dans la
en état de huit bassins hydrographiques et
Plus de 500 bénévoles ont participé à la remise
l'environnement à Toronto
Des bénévoles protègent



www.ec.gc.ca/ecoaction
1 800 661-7785

Si votre organisme a but non lucratif a un projet en tête,
aider. Il soutient des projets qui protègent l'environnement.
Vous voulez que votre communauté participe à la protection
de l'environnement ? Le Programme EcoAction peut vous
contacter EcoAction.

Aidez votre communauté à protéger l'environnement

et cliquez sur « Après votre arrivée »

www.cic.gc.ca
1 800 O-Canada

Vous pouvez lutter contre les changements climatiques

- Eteignez les lumières, appareils ménagers, téléviseurs et ordinateurs lorsqu'eux n'en avez pas besoin.
- Utilisez moins d'énergie : Les changements climatiques affectent notre santé, l'environnement et l'économie. En utilisant moins d'énergie, nous pouvons réduire les émissions de gaz à effet de serre qui sont responsables des changements climatiques. Voici quelques moyens simples de faire cela :
 - Éteignez les portes et les fenêtres.
 - Consultez l'étiquette EnerGuide lorsqu'eux achetez des électroménagers.
 - Évitez de laisser tourner le moteur de votre véhicule. Lorsque vous le laissez tourner pendant 10 secondes, il consomme plus de carburant que si vous fermez le moteur et le redémarrez.
 - Prenez l'autobus. Un autobus remplit, c'est 40 véhicules de moins sur la route. Cela économise le carburant et réduit les émissions de gaz à effet de serre.
 - Bassez le thermostat la nuit ou quand vous quittez la maison.
 - Utilisez des ampoules fluorescentes. Elles durent plus longtemps et consomment 75 % moins d'énergie.
 - Nettoyez ou remplacez régulièrement le filtre de votre fournaise.
 - Installez des pompes de douche à débit réduit.
 - Préparez les robines qui coulent.



1 800 Q-Canada  www.changementsclimatiques.gc.ca

Environnement

le secondaire.

enfant sera prêt à continuer ses études après

pourrait atteindre 7 200 \$ lors de votre

Au total, cette subvention gouvernementale

votre enfant ait 17 ans.

maximum de 400 \$ par année, jusqu'à ce que

un régime énergétique d'épargne-études, pour un

20 cents à chaque dollar que vous dépensez dans

canadienne pour l'épargne-études ajouté

vous lui faites un cadeau d'avenir. La Subvention

d'épargne-études à un enfant qui vous est cher,

En choisissant d'offrir un régime énergétique

un cadeau d'avenir

L'épargne-études,



pour garder vos enfants actifs.

deux brochures vous donnent des conseils

d'activité physique canadien pour les jeunes. Les

physique canadien pour les enfants et du Guide

commandez un exemplaire du Guide d'activité

cardiaques et le diabète.

des problèmes de santé, comme les maladies

souvent d'obésité. Cela pourrait leur causer

au Canada ne sont pas assez actifs. Plusieurs

plus de la moitié des enfants et des jeunes

rester en santé, c'est de les garder actifs.

La meilleure façon d'aider vos enfants à

actifs et en santé

Pour garder vos enfants



Enfants

□ www.echanges.gc.ca
1 800 O-Canada

Ravi de sa première
Une expérience unique
Participants aident à organiser un
échange avec une autre région du
Canada, un jeune Danois
aimeraït répéter l'aventure.
« Échanges Canada est un
excellent programme »,
dit-il. « Si j'en avais encore
l'occasion, je n'hésiterais
pas à recommander. C'est
bon pour les jeunes de
s'ouvrir aux autres. »

Dans la plupart des cas, le
gouvernement du Canada
paie le voyage des
participants.
et discutent des enjeux d'intérêt
étudient les institutions nationales
cinq jours. Durant leur séjour, ils
une autre localité pendant au moins
une semaine leur permet d'aller visiter
formes Jeunesse Canada s'adresse
aux moins de 30 ans. Ce pro-
gramme leur permet d'aller visiter
une autre localité pendant au moins
cinq jours. Durant leur séjour, ils
étudient les institutions nationales
et discutent des enjeux d'intérêt
gouv

des activités.
financer leur voyage et à planifier
région, à trouver des fonds pour
les activités.
Participants aident à organiser un
échange avec une autre région du
pays, à faire des recherches sur cette
région, à trouver des fonds pour
les activités.
Échanges Jeunesse Canada est
connaitre le Canada.

Échanges Canada offre aux jeunes deux programmes passion-
nants pour leur permettre de se découvrir et d'apprendre à
participer à une autre région du pays.
Pour les jeunes de 11 à 18 ans, les
Échanges Jeunesse Canada est

Les jeunes explorent le Canada

□ www.recruitmentforces.gc.ca

1 800 856-8488



Cette équipe sauve des vies
présente tous les jours. Nos
militaires jouent aussi un rôle
actif dans la sécurité nationale,
le secours aux sinistres et les
préparatifs d'urgence. L'Armée
canadienne offre plus de
100 choix de carrière.

occupées au Canada.
et de sauver les plus
des équipés de recherche
de Trenton dispose de l'une
besoin. La base militaire
et aider les gens dans le
tribuer à la paix mondiale
de sauver des vies, de con-
vous offrir la possibilité
Les Forces canadiennes

et le monde
Servir le Canada

 www.adrc.gc.ca/benevol
 1 800 959-7383

Si vous connaissez la différence entre un crédit d'impôt et un remboursement d'impôt, et si vous êtes habile avec une calculatrice, vous pourrez aider les autres à remplir leur déclaration de revenus. Le programme communautaire des bénévoles en matière d'impôt vous donnera une formation gratuite et des documents de référence pour vous aider à aider les autres.

Téléphones des maitenant pour savoir comment devenir bénévole. Si vous avez besoin d'aide pour remplir votre déclaration de revenus, téléphones pour savoir si vous êtes admissible au programme.

Les Forces canadiennes
et la paix mondiale
L'armée canadienne
Le NCSM Toronto est
l'un des navires militaires
canadiens à participer à la
campagne antiterroriste dans
la mer d'Arabie. Son équipage
a saisi récemment deux tonnes
de drogues dont la valeur
72 millions de dollars. Ce navire
aide les Forces canadiennes à
la paix mondiale, à la stabilité
respecter leur engagement à
la paix mondiale, à la sécurité humaine.

Bénévolat et carrières

La période des impôts : on peut s'entraider

audio, en braille et sur disquette en composant le 1 800 O-Canada.
Vous pouvez obtenir ce guide en gros caractères, sur cassette

- Vous pouvez obtenir des renseignements sur les autres services du gouvernement du Canada en :
- composant le 1 800 O-Canada (1 800 622-6232), le centre de renseignements généraux du gouvernement du Canada ;
- visitant le site Internet principal du gouvernement du Canada ;
- du Canada : canada.gc.ca

Pour vous renseigner sur d'autres services



- Nous vous invitons à conservez Services pour vous. Il vous sera utile pour trouver le bon programme ou service, si vos besoins changent.
- A la fin du guide, vous trouverez aussi une liste détachable des numéros de téléphone et des sites Internet de nom-bréus autres services du gouvernement.
- A la fin de chaque description, vous avez des numéros de téléphone sans frais et des sites Internet.
- Les titres des brochures et dépliants sont en italiques.
- Tous les sujets sont en caractères gras.

Chacune de ces sections correspond à des besoins individuels fonctionnel et comment les obtient. Il contient sept sections, décrit quelques-uns des ces services et vous explique comment ils répondre à vos besoins changeants. Ce guide, Services pour vous, est un document qui vous aide à utiliser les services du Canada pour répondre à vos besoins changeants.

Introduction

Table des matières



représenté par Communaction Canada,
© Sa Majesté la Reine du Chef du Canada,
0-662-67008-6
PP4-2/2002-6

Contenu de l'impression et de distribution : 336

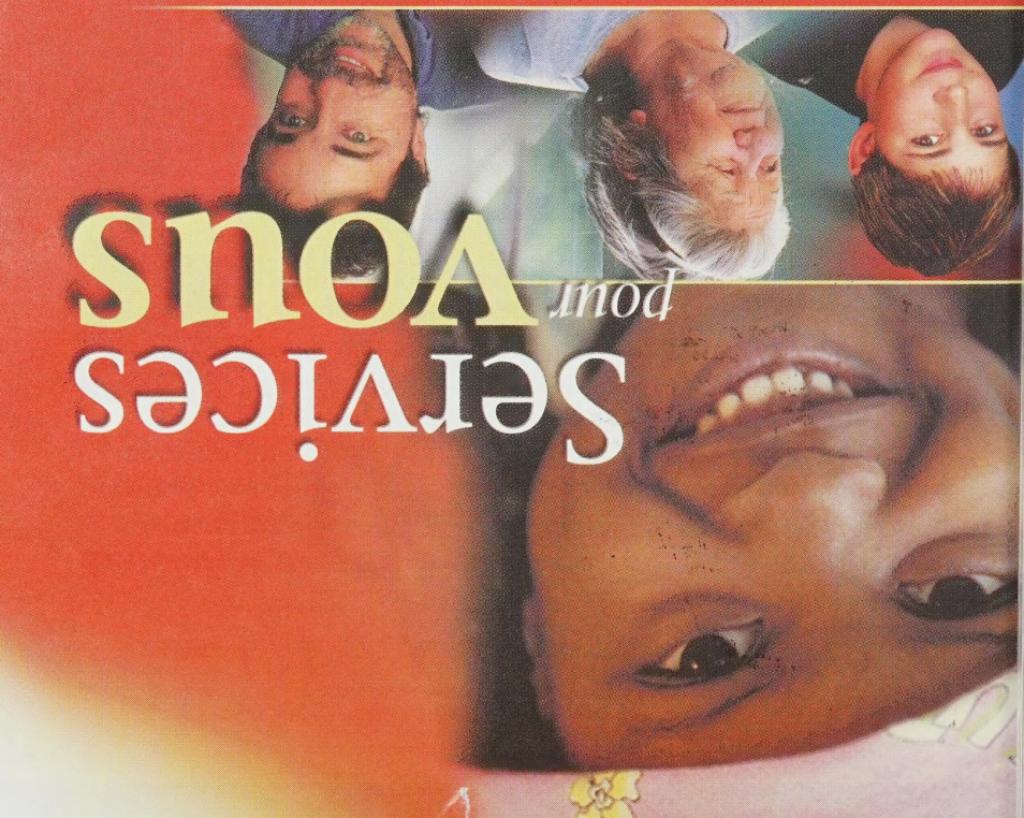
Bénévolat et carrières	La période des impôts : on peut s'entraider S'envir le Canada et le monde Les jeunes explorent le Canada 4 4
Enfants	Pour garder vos enfants actifs et en santé L'épargne-études, un cadeau d'avenir 6 6
Entreprises	Travaillieurs indépendants : de l'aide pour démarrer une entreprise Vous voulez créer de nouveaux produits et services? 7 7
Environnement	Vous pouvez lutter contre les changements climatiques Aidez votre communauté à protéger l'environnement 8 8
Immigration	Un bon départ pour les nouveaux arrivants au Canada Pour les résidents permanents qui voyagent à l'étranger 9 9
Santé	Pour cesser de fumer Des soins de santé à la porte des Premières nations Les chutes chez les aînés 10 10
Sécurité	Gagnez du temps à la frontière américaine Nouvel accord sur les soins de santé 13 13
Contactez le gouvernement du Canada	■ Nouvel accord sur les soins de santé 14 14
	■ Contactez le gouvernement du Canada 15 15





Guide des services du gouvernement du Canada en Ontario

SERVICES pour YOUS



3 1761 11465354 6

